

[JPACP2026-027] 第 90 回大会企画 認定心理士の会公開シンポジウム「体験しながら学ぶセルフ・コンパッション」(9/5)「令和を生きる人たちの働き方」(9/6)

---

If you are unable to see this message, click the URL below.

<https://psych.or.jp/wp-content/uploads/2026/08/JPACP2026-027.pdf>

公益社団法人日本心理学会 認定心理士 各位

◆-----◆  
第 90 回大会企画 認定心理士の会公開シンポジウム

・[IS14]「体験しながら学ぶセルフ・コンパッションー上手に自分を思いやるためにー」

・[IS36]「令和を生きる人たちの働き方ー多様性の時代に心理学が貢献出来ることー」

[https://pub.conf.it.atlas.jp/ja/event/jpa2026/content/public\\_lecture](https://pub.conf.it.atlas.jp/ja/event/jpa2026/content/public_lecture)

◆-----◆  
日本心理学会第 90 回大会（2026 年 9 月 4 日－6 日，東洋大学白山キャンパス）において，一般公開講座を開催いたします。

このうち，認定心理士の会の企画による公開シンポジウムについて，以下の通りご案内申し上げます。

一般公開講座への参加は無料です（他の大会行事に参加する場合は，大会への参加登録（要参加費）が必要です）。

なお，東洋大学入構時に「入構証」が必要となります。

下記の入場申請フォームより，必要事項を入力してお申し込みいただき「入構証」を取得してください。

「入構証」は，入場門にてスマートフォンか印刷物で警備員に提示してください。

入場は，「東門」（8 号館前）からのみとなります。

[https://pub.conf.it.atlas.jp/ja/event/jpa2026/content/public\\_lecture](https://pub.conf.it.atlas.jp/ja/event/jpa2026/content/public_lecture)

・[IS14]「体験しながら学ぶセルフ・コンパッションー上手に自分を思いやるためにー」

日時：2026 年 9 月 5 日 9:00-10:40

会場：東洋大学白山キャンパス第 2 会場（1 号館 1B11）

〒112-8606 東京都文京区白山 5-28-20

<https://www.toyo.ac.jp/nyushi/about/campus/access/>

※入場は，「東門」（8 号館前）からのみとなります。ご注意ください。

概要：近年，セルフ・コンパッションは，こころの健康やウェルビーイングを支える考え方として注目されています。Neff（2003, Self and Identity）は，セルフ・コンパッションを，自分にやさしく理解を示すこと，自分の苦しみを人間に共通する経験として受けとめること，そして苦痛を伴う思考や感情に過度に巻き込まれずに気づくことからなるものとして説明しています。自分にやさしくするという言葉だけを聞くと，苦痛や失敗から目をそらすことのように受け取られるかもしれませんが。しかし，セルフ・コンパッションは，自分の苦しさを

否定せずに受けとめ、自分を支えるための考え方とされています。本シンポジウムでは、このようなセルフ・コンパッションをどのように実践できるのかを取り上げ、参加者がその考え方と実践方法を体験しながら理解することを目的とします。水野雅之氏は、「身体感覚を通して自分をいたわる」と題し、身体にやさしく触れる「スージングタッチ」や、心地よいリズムで繰り返す呼吸法を取り上げます。身体感覚を手がかりに自分を落ち着かせる体験を通して、日常の中で手軽に取り入れられるセルフケアの方法を紹介します。菅原大地氏は、「慈悲の瞑想を通して思いやりを育む」と題し、セルフ・コンパッションを高める方法の一つとして注目されている慈悲の瞑想を取り上げます。先行研究を踏まえながら、実際に瞑想を体験し、自分自身や他者に思いやりを向けることの意味について考えます。千島雄太氏は、「未来の自己への手紙を用いて思いやりを届ける」と題し、セルフ・コンパッションの実践に伴う恥ずかしさや抵抗感に注目します。現在の自分ではなく、未来の自分に向けて手紙を書くこと、さらにAIを用いた返信を体験することを通して、新しい切り口から自己への思いやりを学ぶ機会を提供します。

話題提供：水野 雅之（筑波大学）、菅原 大地（筑波大学）、千島 雄太（筑波大学）

・[IS36]「令和を生きる人たちの働き方—多様性の時代に心理学が貢献出来ること—」

日時：2026年9月6日 13:40-15:20

会場：東洋大学白山キャンパス第3会場（1号館 1B12）

〒112-8606 東京都文京区白山 5-28-20

<https://www.toyo.ac.jp/nyushi/about/campus/access/>

※入場は、「東門」（8号館前）からのみとなります。ご注意ください。

概要：大学への全入時代の到来などの時代背景の中で、高校や高等教育機関における神経発達症などの障害を持つ学生へのサポートのニーズは年々高まっています。その中で、各機関における修学や就労場面におけるサポートについては様々な試みが存在しています。実際に修学支援・キャリア支援に深く関わってこられた先生方のお話を通して、心理学を学んだ我々がこの多様性の時代においてどのように貢献していくべきかについて、認定心理士のみなさまも交えて考えたいと思います。

話題提供：清野 絵（国立障害者リハビリテーションセンター）、望月 直人（大阪大学）、佐々木 銀河（筑波大学）

お申し込み方法：

事前申し込みは不要で、どなたでもご参加いただけます。

一般公開講座への参加は無料です（他の大会行事に参加する場合は、大会への参加登録（要参加費）が必要です）。

なお、東洋大学入構時に「入構証」が必要となります。下記の入場申請フォームより、必要事項を入力してお申し込みいただき「入構証」を取得してください。

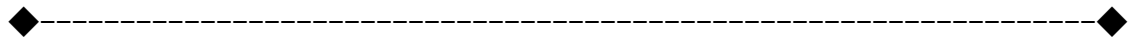
「入構証」をスマートフォンか印刷物で警備員に提示してください。

入場は、「東門」（8号館前）からのみとなります。

[https://pub.conf.it.atlas.jp/ja/event/jpa2026/content/public\\_lecture](https://pub.conf.it.atlas.jp/ja/event/jpa2026/content/public_lecture)

- \*「東洋大学担当者」が配付した者以外の使用を禁じます。
- \*上記日程・案件以外での使用を禁じます。
- \*「身分証明書」を携帯してください。提示を求める場合があります。

イベントに関する問い合わせ先：  
公益社団法人日本心理学会 認定心理士の会  
[jpa-ninnokai-event@psych.or.jp](mailto:jpa-ninnokai-event@psych.or.jp)



■つるの 剛士氏 特別対談  
[https://psych.or.jp/special/interview\\_tsuruno/](https://psych.or.jp/special/interview_tsuruno/)

■認定心理士の会 行事  
(公開行事) <https://psych.or.jp/authorization/ninteinokaievent/>  
(新刊連動講座) <https://psych.or.jp/authorization/ninteinokai-book/>

■メール配信バックナンバー  
<https://psych.or.jp/authorization/mailservice/>

■認定心理士の会 ニュースレター  
<https://psych.or.jp/authorization/ninteinokai02/>

■配信先メールアドレスの変更や配信中止，学会登録情報の変更  
(連絡先，所属機関，学歴等)は，メール ( [jpanintei@psych.or.jp](mailto:jpanintei@psych.or.jp) ) で  
お知らせください。



公益社団法人日本心理学会  
<https://psych.or.jp/contact/>

